

# PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les passerelles Sport Santé permettent de reprendre en douceur une activité physique. Les programmes de remise en forme sont adaptés aux capacités et aux besoins des pratiquants. Les passerelles sont entièrement **gratuites** et **ouvertes à tous** (y compris aux personnes atteintes de pathologies chroniques et d'affections de longue durée). Elles orientent vers des activités sportives de votre choix.

## ETAPE 1 PRESCRIPTION

Vous disposez d'une ordonnance de votre médecin vous prescrivant une activité physique.

## ETAPE 3 ACCUEIL

Vous êtes accueilli par un éducateur spécialisé dans l'Activité Physique Adaptée (APA). Vous passez des tests simples pour évaluer vos capacités et vos besoins.

## ETAPE 5 CONSEIL

En intégrant une passerelle Sport Santé vous bénéficiez des conseils des équipes de Limousin Sport Santé pour bien choisir votre activité physique.

## ETAPE 2 RENDEZ-VOUS

Vous téléphonez à la passerelle la plus proche de chez vous et prenez un rendez-vous.

## ETAPE 4 REMISE EN FORME

Vous suivez un programme de remise en forme adapté. Les séances sont collectives, et vous bénéficiez de conseils sur l'hygiène de vie et l'alimentation.

## ETAPE 6 POURSUITE

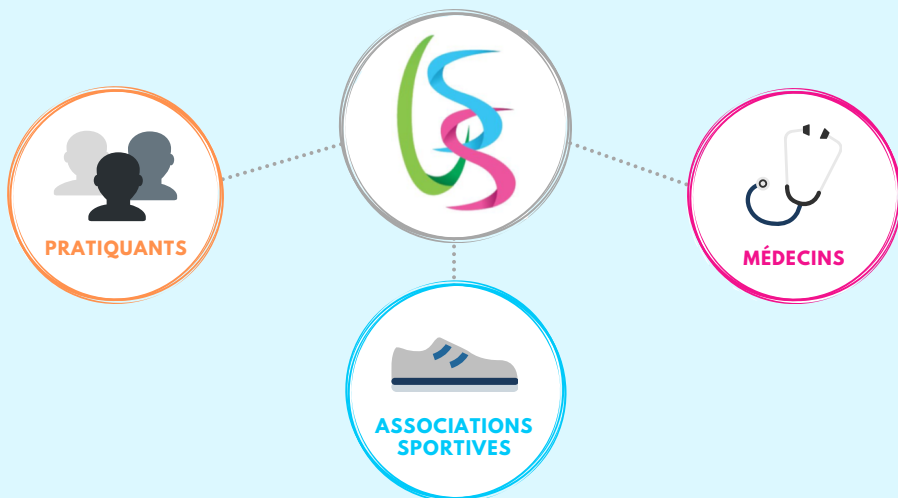
Une fois le programme terminé vous pouvez continuer l'activité physique dans une association qui pratique l'activité physique adaptée (référéncée par LSS).

## VOUS SOUHAITEZ INTÉGRER LA PASSERELLE SPORT-SANTÉ DE ROCHECHOUART ?

## TELEPHONEZ AU 06 83 68 62 83

55 rue de l'A. Ecole Normale Instituteurs LIMOGES - 06 87 08 54 78 - limousinsportsante@orange.fr  
[WWW.LIMOUSIN-SPORT-SANTE.FR](http://WWW.LIMOUSIN-SPORT-SANTE.FR)

Limousin Sport Santé (LSS) est le relais entre les **pratiquants**, les **médecins** et les **associations sportives**



Pratiquer une activité physique régulière permet de **préserver sa santé et de prévenir les maladies**



*Limousin Sport Santé vous aidera à choisir une activité physique adaptée à vos capacités et vos envies*

Nepas Jeter sur la voie publique